

節約献立 (クッキングレシポ)

【勝田駐屯地】

料理名	勝田漫遊ランチ ～施設魂と共に～	金額	1食当たり 304 円
			メイン料理 113 円

材料名	使用量	調理指示
ピーマン	70	縦半分に切り種除く
澱粉	3	ピーマン内側にまぶす
鶏挽肉	80	
豆腐 (木綿)	50	水切り
えのき茸	35	石づき除きみじん切り
パン粉	3	
牛乳	15	
ナツメグ	0.2	
塩	0.8	
白胡椒	0.05	
サラダ油	2	
トマトケチャップ	20	
ウスターソース	5	
サニーレタス	12	一口大にカット
	以下余白	

作り方
1 鶏挽肉、よく水切りした豆腐、石づきを除いてみじん切り (1～2mm小口切り) したえのき、パン粉、牛乳、ナツメグ、塩胡椒を混ぜむらのないように、よくこね混ぜる。
2 縦半分に分けて種を除いたピーマンの内側に片栗粉を振り、1の挽肉種をすきまのないようにしっかりと詰める。
3 鉄板に油をしき、ピーマンが下になるように並べ、オーブンで中心温度を確認しながら焼き目がつくまでしっかり焼く。
4 鍋にケチャップとウスターソースを煮たてソースを作る。
5 付け合わせのサニーレタスを皿の奥に、肉詰めを手前に盛り、4のソースをかける。

栄養量	1食	メイン料理
エネルギー (kcal)	1097	231
たんぱく質 (g)	46.6	24.6
脂質 (g)	25.7	6.7
炭水化物 (g)	167.2	18.5
食塩相当量 (g)	4.7	2.1
食物繊維 (g)	8.2	3.5
カルシウム (mg)	296	84
鉄 (mg)	4.1	1.6



- お品書き
- ① コキアベジタブルスープ
 - ② 豆腐ときのごでボリュームアップしたピーマン肉詰め
 - ③ もやしのカリカリチーズ焼 (エンジニアソース付)
 - ④ 筑波山御飯 (茨城県産あきたこまち)
 - ⑤ 副将軍焼プリン (さつま芋プリン)
 - ⑥ オレンジジュース

PRポイント

- ・箸の杖とスコップスプーンを携えて施設科精神で茨城県を漫遊する「勝田漫遊ランチ」(～施設魂と共に～)を考案
- ・彩り豊かな野菜スープのトマトは、国営ひたち海浜公園のコキアを想像させるとともに、3つ入れることで水戸黄門でおなじみの「三つ葉葵」の紋所のように盛り付けたコキアベジタブルスープ
- ・ピーマン肉詰めリーズナブルなひき肉に豆腐、きのごでボリュームアップさせ、特性エンジニアソースで味付けしたコストパフォーマンスの高い一品
- ・低コストの代表もやしをふんだんに使用したカリカリに焼いたチーズ焼きに施設科のえんじ色の特性ソース付き
- ・主食の白米は茨城産を使用し、筑波山に見立て盛り付けをした
- ・デザートは茨城の名産さつま芋に光園公の口髭のようにクリームをデコレートした副将軍プリン
- ・この献立は全国から集まる学生含む延べ1500人の隊員が3日間、5つの献立候補から採点投票により選び、最も高い評価を得て優勝した献立です。
- ・黙食の中、『安くて美味しい、そして楽しい』食事の勝田漫遊ランチをご堪能あれ。

節約献立（クッキングレシピ）

【勝田駐屯地】

料理名

コキアベジタブルスープ



PRポイント
盛り付ける直前にミニトマトとレタスを加えて、フレッシュさを残した新感覚スープ。レタスのシャッキリ感とトマトの酸味がクセになります。
国立ひたち海浜公園を彩るコキアを想像させ、3つのミニトマトを水戸黄門でおなじみの紋所のように盛り付けました。

料理名

豆腐ときのこでボリュームアップしたピーマンの肉詰め



PRポイント

激しい訓練で壊れた筋肉の修復には、良質のたんぱく質、鶏むね肉には疲労回復効果もあり、日々過酷な任務に向き合っている自衛官の味方です。

疲れた時には油っこい揚げ物よりも、この肉詰めの良い味が身体と心にしみて癒されること間違いなしです。

また、施設科の職種色のえんじ色のソースに魂が込められており、元気の源になります。



国営ひたち海浜公園
コキア

節約献立（クッキングレシポ）

【勝田駐屯地】

料理名

もやしのカリカリチーズ焼



PRポイント
リーズナブル代表「もやし」たっぷりのレシポ。
みんな大好きなチーズにじゃこも加えてカルシウムも豊富。ごま油の効いたタレがアクセントです。
ソースの色は施設科の職種色『エンジ色』

料理名

筑波山御飯



PRポイント
茨城県産あきたこまちに麦を10%加え、ビタミンB群によりエネルギー変換を向上させました。
茨城県で有名な雄大な筑波山の姿に盛り付けました。

料理名

副将軍焼プリン



PRポイント
お芋の苦手な隊員さんにも食べてもらいたくて考えました。
施設科の魂スコップスプーンですくうと、底には本格ほろ苦カラメルソースがたっぷり♡ひげをイメージしたクリームはまるで光圀公の顔に見えてきますよね。

料理名

オレンジジュース



PRポイント
ストレスの多い隊員さんにはビタミンC！元気回復100%オレンジ果汁でさっぱり爽やか。
副将軍焼プリンの隣にあると品があり、何かを期待してしまいます。